



令和5年2月3日
柏市立風早中学校
保健室

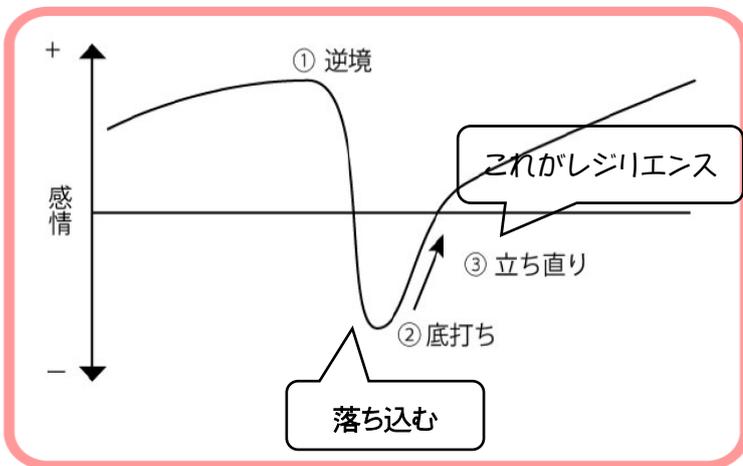
2月4日は立春。暦の上では春の始まりです。ただ、まだまだ寒い日が続いていますので、春の訪れはもう少し先ですね。さて、寒いからという理由で、手洗いがおろそかになっている人はいませんか？感染症が流行るこの時期こそ、しっかり手洗いをすることが大切です。清潔なハンカチで手を拭くまでが手洗いですよ。寒さ・感染症に負けず、元気に春を迎えましょう。



今月の保健目標

心の健康について考えよう

みなさんは心の健康について考えたことがありますか？友達のこと、勉強のこと、部活のことなどで、疲れたり落ち込んだりすることはないでしょうか？そんなとき、立ち直ることができる力を身に付けていると、これから先に待ち受けている逆境や困難を乗り越えるときに役立つはずですよ。今回はそんな、心の回復力である「レジリエンス」についてお伝えします。



レジリエンス曲線

ネガティブな気持ちになるのは人間として当たり前のこと。大切なのは、ネガティブな気持ちに向き合えず、できるだけ早く回復することです。この回復力こそがレジリエンスです。

【レジリエンスを鍛えてみよう】

1. 自分の得意な事、強みを考えてみましょう。わからなければ、周りの人に聞いてみるのもいいですよ。
2. 自分の周りの大切な人、お世話になった人を思い浮かべてみましょう。自分の持っている宝物に気づかず。
3. 自分の大切な人の写真や楽しかったことを考えましょう。自分の中にある楽しむ力、ポジティブなマインドを感じることが出来ます。
4. 自分が過去に経験した困難な状況を思い出し、どのように乗り越えたか、その時の学びを思い出しましょう。新たな壁を乗り越えるときのヒントになるかもしれません。

★保健室前に、保健委員が考えてくれた「心の健康目標」を掲示しています。クラスごとにありますので、自分のクラスの目標を確認してみてください。



花粉症の季節到来！！

花粉が飛ぶ季節になり、花粉症の人にはつらい時期になりました。花粉症になると鼻水やくしゃみが出ます。「カゼかな」と思うかもしれませんが、でも花粉症は「アレルギー」の1つです。これからの季節、鼻水やくしゃみの他に、目のかゆみなどがある場合には、花粉症対策をしましょう。

花粉症？ カゼ？ セルフチェック

花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる



＼ 始めよう /

花粉症 対策

- ① マスク・眼鏡で鼻や目に入る花粉を減らす
- ② 表面がツルツルした素材の防止やコートを身に着ける
- ③ 家に入る前に体についた花粉を落とす
- ④ こまめにうがいし、のどに流れた花粉を取り除く
- ⑤ 受診して、医師に相談、薬を処方してもらう

☆規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉に強い体を作ろう！

試験当日

こんなことに気をつけて

☑ 朝ごはん



消化がよく、胃腸への負担が少ないものを選んで。

☑ 服装



試験会場は暖かいので、脱ぎ着できる服で調節しましょう。

☑ 時間



あわてて忘れ物をしたりケガをしないよう、よゆうを持って。

2月の予定



2月27日(月)

3年生 思春期教育

産婦人科医の先生が来てくれます。

みなさんの努力が実を結びますように。応援しています！